



T A B B S F I T + A K T I V  
**KURSPLAN 2022**

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

9:00 - 9:45

**Bodyforming**

10:00 - 10:45

**Rückenfit**

10:00 - 10:45

**Rückenfit**

11:00 - 11:45

**Aqua-Fitness**  
*Erlebnisbecken*

10:00 - 10:45

**Wirbelsäulen-  
gymnastik**

12:00 - 12:45

**Koordinations-  
training**

18:00 - 18:45

**Bauch-Beine-  
Po**

18:00 - 18:45

**Osteoporose**

18:00 - 18:45

**Zumba**

18:00 - 18:45

**Bauch-Beine-  
Po**

19:00 - 19:45

**Body Pump**

19:00 - 19:45

**Aqua-Fitness**  
*Erlebnisbecken*

19:00 - 19:30

**Dehn Dich Frei**

**Exklusives Kursangebot**

**Öffnungszeiten**

Mo - Fr: 09:00 - 21:00 Uhr

Sa: 13:00 - 18:00 Uhr

So: 09:00 - 14:00 Uhr

**Kontakt**

Telefon: 036259 673-20

E-Mail: [aktiv@tabbs.de](mailto:aktiv@tabbs.de)

